

## **POPIS KURZOV PRE MLÁDEŽ OD 10 DO 18 ROKOV**



### **KURZ B 1 - neplavci**

Pri výučbe používame plavecké pomôcky v obmedzenejšej miere. Pomôcky /malé dosky, opasky, veľké dosky, krídelká a pod./ slúžia v tejto kategórii na základe veku a individuálnych schopností. Používajú sa prevážne len malé a veľké dosky. Každá hodina začína krátkou rozcvičkou a osprchovaním. V prípade potreby je asi po pol hodine výcvik prerušený a je vsunuté cvičenie na brehu z dôvodu zahriatia. Počas výcviku sa účastníci naučia krauliarsky, prsiarsky a znakový kop, základné pohyby rukami. Naučia sa tiež dýchať do vody a skákať do vody. Postupne prechádzajú k plávaniu bez pomôcok. Nenaučia sa plávať v priebehu 1 kurzu, trvá to dlhšiu dobu, podľa dohu, aké je dieťa adaptabilné na vodné prostredie a výcvik a samozrejme tiež od toho koľko má rokov.

### **KURZ B 2 - zdokonalovací kurz I. stupeň**

### **KURZ B 3- zdokonalovací kurz II. stupeň**

### **KURZ B 4 - zdokonalovací kurz III. stupeň**

Tieto kurzy sú rozdelené podľa stupňa nadobudnutých plaveckých znalostí. Po absolvovaní jednotlivých zdokonalovacích stupňov sa môžu rodičia rozhodnúť, či ich dieťa bude postupne pokračovať vo výkonnostnom plávaní, alebo či mu plávanie zostane ako obľúbená pohybová aktivita.

### **KURZ B 5 - individuálny výcvik neplavcov**

Niektoré potrebuje z rôznych dôvodov vyslovene individuálny prístup. Takémuto účastníkovi kurzu sa venuje učiteľ s maximálnou pozornosťou. Doba výcviku je v tomto prípade skutočne ťažko odhadnuteľná a záleží prípad od prípadu. Individuálny prístup umožňuje odbúrať psychické resp. iné zábrany a účastník kurzu sa naučí plávať a obľúbi si pobyt vo vode.

### **KURZ BKP - kondičné plávanie**

Tento kurz je určený pre mládež, ktorá nechce robiť výkonnostný šport, ale aj napriek tomu chce dokázať, že vo vode vedie viac ako iné deti - teda dokážu plávať rýchlejšie, štýlovejšie, preplávu väčšiu vzdialenosť a pod. Taktiež im tento kurz môže poslúžiť ako príprava na kurz BŠNOR. Nesmieme zabúdať, že plávanie je skvelým športom pre deti s nesprávnym držaním tela. Nezanedbateľný je tiež efekt otužovania, ktorý so sebou prináša zníženú chorobnosť.

### **KURZ BŠNOR - základný výcvik s výstrojou ABC /plutvy, pot. maska, dých. trubica/**

Tento kurz je určený pre tých záujemcov, ktorí dokážu preplávať na hladine ľubovoľným spôsobom minimálne 100 m. Jeho absolvovaním získajú účastníci kurzu vedomosti o bezpečnom potápaní na nádych, o používaní a údržba výstroja ABC. Ako výstup získajú účastníci kurzu nasledovné zručnosti:

- prepláva po hladine s výstrojou ABC minimálne 200 m
- dokáže pod vodou vypláchnúť potápačskú masku
- zanorí sa so základným výstrojom a prepláva pod hladinou min. 10 m
- z hĺbky 3 - 4 m dokáže vyzdvihnúť na hladinu drobný predmet.

A profit pre Vás. Na dovolenke pri mori budú mať Vaše deti obrovskú zábavu a Vy budete mať problém ich dostať z vody.